L'ingresso di Internet e lo sviluppo tecnologico hanno sicuramente rivoluzionato e cambiato profondamente le nostre vite, sia nel mondo della scuola, del lavoro, nella vita domestica che nella nostra modalità di intessere e mantenere relazioni sociali. **La nostra vita attuale sembra impensabile senza la tecnologia**; Internet rappresenta una possibilità di sviluppo e di apprendimento per i giovani, una fonte di occupazione e crescita professionale nonché un nuovo modo di comunicare.

Con il tempo internet ha assunto sempre più le caratteristiche di un fenomeno di massa, che coinvolge fasce eterogenee della popolazione. Basti pensare che **gli utenti di Internet, a livello mondiale, sfiorano i 2 miliardi di persone** e le previsioni lasciano intravedere una crescita ulteriore nei prossimi anni.

Ogni giorno gli individui sperimentano nuovi modelli di relazione con sé stessi e con gli altri mediati dal web, **fino a raggiungere il superamento del confine di sé e alla possibilità di innescare modalità patologiche di utilizzo e di rapporto con Internet**.

Le infinite funzioni e applicazioni offerte dalla rete, infatti, suscitano condizioni particolari e soggettive negli utenti che possono portare allo sviluppo di vere e proprie patologie, definite con il termine di **web dipendenze** perché caratterizzate da aspetti tipici dei comportamenti di dipendenza.

Nel 1995, lo psichiatra americano Ivan Goldberg ha coniato l'espressione **"Internet Addiction Disorder" (I.A.D.)**, prendendo come modello di riferimento il gioco d'azzardo patologico. La **dipendenza da Internet** viene descritta come "un abuso di questa tecnologia", con delle conseguenze negative importanti sulla propria vita.

MA QUALI SONO I SINTOMI? "

L'aumento del tempo che la persona trascorre collegata a Internet è naturalmente il sintomo più tipico e riconoscibile.
Esemplare è il caso di un ragazzo di 17 anni che per avere più tempo da dedicare alla navigazione non solo aveva ridotto l'attività scolastica, ma era arrivato al punto di invertire il ritmo del sonno e della veglia pur di avere a disposizione le ore notturne per esplorare la rete.
La sua vita è continuata in questo modo fino al giorno in cui, dopo aver trascorso piùdi 48 ore consecutive davanti al video, ha avuto una crisi dissociativa: quando è arrivato al pronto soccorso era così disorientato da non saper dire chi fosse, dove si trovasse e di che cosa avesse bisogno".

Per quanto ai navigatori possa sembrare un tempo minimo, gli esperti considerano due ore consecutive al giorno il limite d'uso per avere un rapporto corretto con lo spazio/tempo virtuale di Internet."

Sono sette i principali sintomi caratteristici di un disturbo legato all'utilizzo di internet:

1. il bisogno di trascorrere tempo online per ottenere soddisfazioni personali
2. mancanza di interesse per la realtà
3. ansia e depressione nel caso in cui non si abbia accesso alla rete
4. l'impossibilità di smettere di tenere sotto controllo gli eventi del web
5. necessità di ricorrere alla rete con più frequenza rispetto alle solite abitudini
6. il passare molto tempo connessi
7. utilizzare internet nonostante evidenti problemi fisici, lavorativi e sociali.

Inoltre possono manifestarsi anche altre alterazioni delle normali attività quotidiane, **alterazioni del ritmo sonno-veglia, cefalea, alterazioni dell'appetito.**

HIKIKOMORI – L'ISOLAMENTO SOCIALE

Hikikomori è un termine giapponese che si traduce con l'espressione "**mi ritiro**" e viene utilizzato per descrivere adolescenti che sono soliti chiudersi nella loro stanza, immergersi nel mondo del web, in particolare nei videogiochi, e limitare qualsiasi contatto con il mondo esterno, escludendo anche genitori e familiari.

Questo fenomeno si caratterizza, infatti, per la tendenza dei giovani a fuggire dalla realtà, dai compiti e dalle eventuali criticità che in essa ritrovano, per rifugiarsi nel mondo virtuale e nella tecnologia, ed è infatti collegato all'utilizzo patologico dei giochi virtuali.

I giovani possono manifestare il loro disagio attraverso **l'isolamento sociale**, restando chiusi in casa tutto il giorno, oppure uscendo solo di notte o di prima mattina, quando sono sicuri che non incontreranno nessuno né tantomeno conoscenti, oppure fingendo di recarsi a scuola o al lavoro, quando in realtà girovagano invece senza meta né scopo.

Ad incoraggiare il ritiro nella rete è il **vissuto di vuoto** e di **solitudine** esperito sempre più frequentemente dai giovani e la difficoltà ad investire in relazioni ed esperienze concrete della vita reale che di fatto spingono gli adolescenti ad alienarsi nei giochi virtuali, dove possono provare sensazioni di sdoppiamento o di espansione del proprio Io e della propria identità, ricostruire nuove identità e vivere ruoli che nella vita non gli appartengono.

Il fenomeno degli "Hikikomori" è nato e si è sviluppato prevalentemente in Giappone, ma sta progressivamente interessando in misura maggiore anche altri paesi occidentali, arrivando anche l'Italia.

La **dipendenza da relazioni virtuali** fa riferimento al fenomeno della comunicazione on line, e si caratterizza per il bisogno sempre più pressante dell'individuo di **stringere amicizie virtuali e interesse relazioni attraverso il web**, utilizzando ad esempio le mail o le chat, sino a compromettere o a superare il bisogno di coltivare e mantenere rapporti concreti e reali.

Queste relazioni che nascono nel web restano tali, nella maggior parte dei casi, perché l'individuo intende mantenere l'immagine idealizzata del rapporto, che risponde a quelli che sono i propri bisogni o desideri affettivi. È il bisogno di relazioni che spinge a questi comportamenti e a questa forma di comunicazione dove l'utilizzo della fantasia è, infatti, quasi obbligatorio. In questi contesti relazionali, inoltre, la persona è sollecitata dalla possibilità di dare di sé un'immagine diversa da quella reale, finalizzata a suscitare l'interesse da parte dell'altro oppure può scoprire, nel corso delle interazioni, aspetti di sé che non conosceva. Nelle chat inoltre le persone utilizzano dei **nickname**, che consentono loro di rivelare e rendere noto all'altro qualcosa di sé, spesso, infatti, nella scelta del nome traspaiono interessi, caratteristiche e appartenenza a specifici gruppi, ma allo stesso tempo garantiscono **il mantenimento di un certo grado di anonimato**, dando al soggetto la possibilità di mascherarsi ed esprimere alcuni aspetti di sé che altrimenti lascerebbe inibiti e taciuti, non sperimentando i vissuti di ansia sociale, o di timore del giudizio altrui che invece potrebbe vivere nel mondo reale.

La scoperta di questa possibilità di creare relazioni dà vita ad una situazione alla quale, con il tempo, la persona non riesce più a rinunciare trascorrendo sempre più tempo al computer, ricercando continuamente la possibilità di connettersi, controllando frequentemente la presenza di messaggi di una certa persona.

PORNO DIPENDENZA

La dipendenza dalla pornografia è una **forma di attrazione incontrollabile** caratterizzata da un abuso di visione di **immagini pornografiche**.

La persona diventa totalmente dipendente da attività di ricerca di materiale pornografico, tanto da considerarla parte di un ciclo di pensieri, di sentimenti e di azioni che il soggetto non riesce più a controllare, né interrompendola né limitandola.

CYBERSESSO DIPENDENZA

Il cybersesso è una **forma di dipendenza sessuale vissuta attraverso internet**: utilizza chat, webcam, siti pornografici, messaggi di posta elettronica. Tra le forme di sesso virtuale rientra anche il sesso telefonico attraverso le hot line, o tramite l'uso di messaggi SMS e MMS.

In questo tipo di dipendenza la dimensione interattiva è mantenuta, perché le persone utilizzano il computer come un mezzo attraverso il quale interagiscono tra loro in un sistema uomo-macchina-uomo.

SOVRACCARICO COGNITIVO

Il sovraccarico cognitivo, noto anche con la dicitura di *Information Overloading*, *Infobesity* o *Infoxication*, si caratterizza per il comportamento disfunzionale di chi passa sempre più tempo in rete, **navigando da un sito all'altro alla ricerca di informazioni più complete e aggiornate senza riuscire a interrompersi o a ridurre il tempo di connessione**, ricevendo una quantità di informazioni tali da non riuscire a focalizzare l'attenzione su una di esse o prendere una decisione.

In una prima fase la persona sembra vivere un senso di piacere e di eccitazione non appena trova nel web l'informazione che ricerca, sentimento che presto lascia spazio ad un "circolo vizioso" dove il soggetto considera solo parziali le informazioni che recupera in rete, che non sono più sufficienti, e sperimenta dubbi e incertezze che lo portano a proseguire nella ricerca, che vive come un obbligo verso il quale si considera sempre incapace e in difetto.

Oltre a compromettere in modo importante la vita sociale e lavorativa dell'individuo, il sovraccarico cognitivo può rallentare e peggiorare la sua capacità di elaborare le informazioni e prendere decisioni.

SHOPPING COMPULSIVO

Si tratta di un **impulso irresistibile a effettuare acquisti**. Nonostante ci si renda conto e si riconosca questa necessità come eccessiva e disfunzionale da chi lo mette in atto, il gesto viene reiterato più e più volte fino a determinare effetti dannosi sia per il soggetto stesso sia per coloro che gli stanno intorno. Il comportamento viene mantenuto seppur la persona cerchi di controllalo e di ridurlo.

Se inizialmente la persona vive uno stato di piacere e di benessere connesso al fare nuovi acquisti, successivamente comincia a sperimentare un senso di tensione crescente e il desiderio di comprare diventa un impulso incontrollabile e irrefrenabile. Acquistando i prodotti online l'individuo riesce ad alleviare queste tensioni e ristabilisce una condizione di equilibrio e gratificazione che innesca l'instaurarsi di dinamiche ripetitive.

DIPENDENZA DA VIDEOGAME

La **dipendenza da videogame** viene descritta, all'interno del Manuale Diagnostico Statistico dei Disturbi Mentali (DSM 5) con il termine di **Internet Gaming Disorder**, dove viene definita come l'utilizzo ricorrente e persistente di internet per giocare, spesso con altre persone, che porta ad un disagio clinicamente significativo identificato da una serie di sintomi che si presentano nell'arco di 12 mesi.

L'individuo si coinvolge in **giochi di ruolo** interattivi che consentono di far partecipare allo stesso gioco utenti da più luoghi, anche lontani, nello stesso momento, abbattendo i confini spaziali e quelli temporali. Si creano, inoltre, delle vere e proprie comunità di giocatori che si contattano attraverso sms, videochiamate, whatsapp, chat e si organizzano nelle modalità di gioco e condividono le strategie da adottare.

La persona che gioca online si costruisce spesso una identità fittizia, utilizzando un "**avatar**", cioè un personaggio virtuale, con cui frequentemente si identifica, oppure dei nickname; **aspetti che consentono di navigare in rete in modo anonimo, rendendo il soggetto meno vulnerabile nell'interazione virtuale rispetto al mondo reale**, dove la personalità di ognuno, nell'incontro con l'altro, si mette in gioco e si sperimenta continuamente.

I segnali clinici che identificano il giocatore dipendente sono collegati al grande ammontare di tempo trascorso su piattaforme di giochi virtuali, ai ripetuti tentativi, senza successo, di ridurre, di controllare o di interrompere l'attività e alla persistenza del giocare online nonostante i problemi familiari, sociali ed economici che questo comporta nella vita della persona.

L'IDENTIKIT DEL GIOCATORE

«La fase più acuta si riscontra negli **adolescenti maschi a partire dai 12 anni, fino ai 15-16.**

Il *gaming disorder* è in un certo senso la risposta maschile all'anoressia femminile. Colpisce soprattutto quei ragazzi che non riescono ad affrontare la fase della pubertà, in genere non fanno sport e sono molto spaventati dal confronto con i coetanei. **L'unico posto in cui si sentono competenti a fare qualcosa è il videogame, dove tra l'altro molto spesso eccellono.** Non competono con nessuno se non con il *gaming* sparatutto, al quale dedicano tutto il tempo disponibile.

I videogiochi stimolano i circuiti del cosiddetto *reward*, cioè della ricompensa.

I ragazzini, facendo questi giochi **monotoni e ripetitivi**, spesso con

- musiche ipnotiche
- stimolazioni luminose intermittenti

riescono ad **alienarsi** e a ottenere delle **micro-ricompense** che instaurano la **dipendenza**.

Allo stesso modo, si genera **frustrazione** quando non riescono a ottenere la vittoria nella prova del videogioco.

COMPLICANZE NEUROLOGICHE

I sintomi della dipendenza da gioco possono essere di vario genere:

- **stati di ansia**
- **ragazzi non mangiano**
- **non bevono**
- **non dormono per giocare, con conseguenze anche sulla loro salute**

Sicuramente possono esserci anche delle complicanze neurologiche:

- **crisi epilettiche** indotte dalla stimolazione luminosa e dalla deprivazione di sonno a cui questi soggetti erano esposti.
- **la cefalea** non manca mai, sia come complicanza dello stato emotivo (sintomo indotto dallo stress), che come meccanismo organico per un problema legato all'esposizione protratta al gioco.
- **aumento dell'aggressività e dell'ostilità**

Da un punto di vista delle relazioni interpersonali, chi soffre di dipendenza da giochi preferisce passare il suo tempo con gli amici conosciuti in rete e crede che queste relazioni siano molto più vere e intense rispetto a quelle della vita reale.

IL VIDEOGIOCO È UN'ATTIVITÀ CHE ALLONTANA DALLE PREOCCUPAZIONI O DALLE FRUSTRAZIONI QUOTIDIANE, CREA EMOZIONI INDUCENDO AD UNO STATO MODIFICATO DI COSCIENZA…...FA "STAR BENE" E, SOPRATTUTTO…

GAME OVER

BRAIN